

Aileterapi Sitesi ~ Çift ve Evlilik Terapisinde Çocukluk Dönemi ~

Bir insanın yaşamında en önemli gelişimsel dönemlerin başlarında yaşamın ilk yılları, ilk zamanları gelmektedir. Bu dönemde kendimize, diğer insanlara ve yaşama dair bilgilerimiz en baştan başlanarak öğrenilir ve bu bilgiler de zaman içinde kalıcı hale gelir. Yaşamın ilk yıllarında edindiğimiz ve zamanla kalıcı hale gelen bu bilgiler ve deneyimler, bazılarımızın çift ve evlilik ilişkilerini desteklerken, bazılarımızın ise çift ve evlilik ilişkilerinde problemler yaşamalarına neden olur.

Beylikdüzü Psikolog Sitesi Youtube Kanalı'nda yayımlanan aşağıdaki videoyu (Çift Terapisinde Çocukluk Dönemi 1) üzerine tıklayarak

izleyebilirsiniz. Youtube kanalımızda çift terapisi ve danışmanlığı hakkında yeni videolar bulabilirsiniz.

Çift, Evlilik ve Aile İlişkilerinde Gözlemlenen Etkiler:

Erken çocukluk dönemi yaşantılarıyla çift ve evlilik ilişkileri arasında önemli bir bağ olduğu gerçeğinin tespitiyle birlikte, çift ve evlilik terapilerinde bebeklik ve çocukluk yıllarının anı ve yaşantılarının çift ve evlilik ilişkileri üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılmakta ve bu döneme ilişkin çalışmalar da seans gündemine alınmaktadır . Bu erken dönemlerin iz bırakan olumsuz anı ve yaşantıları, yetişkinlikte bireysel sorunlarla karşılaşılmasına, aynı zamanda eşle kurulan ilişkilere zarar vermektedir. Çoğu insan, eşle ilişkilerinde yaşadığı ve uzun süredir devam eden problemlerin kökeninde çocukluk döneminin olumsuz anı ve yaşantılarının bulunduğundan habersiz, bunların olumsuz etkisiyle olumsuz davranışlarda bulunarak ilişkisinde kopma ve uzaklaşmaya seyirci kalır. Çoğu zaman ilişkiye zarar veren davranışlarının farkında olamaz, ilişkiye yararlı olabilecek davranışları yakınlarından ya da bir çift terapisti / psikologdan duysa da bunları yapamaz.

Çocukluğunda ihtiyaçlarının giderilmesinde sorunlar yaşamış olan, desteklendiğini, gerçekten sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hissetmemiş kişiler, özgüven eksikliği hissederler, eşlerinden sevgi ve ilgi görmek için aşırı çaba gösterirken eşlerine ciddi anlamda yüklenerek eşin çabalarıyla kendilerini iyi hissetmeyi beklerler.

Olumsuz çocukluk yaşantılarının en çok karşılaştığımız türleri, ihmal, duygusal ve cinsel istismar gibi, bir çocuğun ruhunda derin izler bırakan durumlardır. Bu türden yaşantıları olan insanların bir bölümünde olumsuz etkiler orta düzeydedir ve kişinin yaşamını ve eşle ilişkilerini

belli ölçüde olumsuz etkilerden, bir bölümünde ise eşle ilişkilere etkisi çok daha şiddetlidir ve çift ilişkisinin veya evliliğin yürümesine engel olur.

Çocuklukta yaşanan ihmal ve istismar durumları, yetişkinlikte terk edilme korkusunun gelişmesine neden olur. Eşe güvenmek ve onun yaşadığı sürece hep yanında kalacağına inanmak istese de, çocukluğundan getirdiği anı ve yaşantıları bunu zorlaştırır. Sevdiği kişi onu bir anda nedensiz yere bırakıp gidecekmiş gibi, onu nedenli ya da nedensiz yere terk edecekmiş gibi hisseder.

Çocuklukta ihmal veya istismara maruz kalan kişiler, yetişkin olup çift ilişkilerine başladıklarında çift ilişkisi içerisinde kendilerini tehlikede hissederler. Eşle ilgili bazı konularda şüphelenirler, endişelenirler. Eşin güvenilirliğini sorgularlar, bazen bu sorgulamayı araştırmalar yaparak sürdürürler. Gerçekte şüphelenmek için hiçbir neden bulunmadığı durumlarda, şüphelenilen ve takip edilen eş zamanla uzaklaşacaktır. Hiçbir nedeni yokken duyulan şüpheye ve sorgulamalara bağlı olarak çiftin ilişkisinde bozulmalar görülür, bazı durumlarda çiftin ilişkisi sona erer.

Çocukluk dönemi boyunca desteklenen, ihtiyaçları giderilen, gerçekten sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hisseden kişiler, yetişkinliklerinde daha sağlıklı bir çift ilişkisi kurabilmektedirler. Kendine güvenen, eşine güvenen ve eşle dengeli, destekleyici ilişkiler kuran bir eş olması kolaylaşmaktadır.

Uzm. Klinik Psikolog Serhat DAMAR

Beylikdüzü'nde Çift, Aile ve Evlilik Terapisti ~ İstanbul Beylikdüzü
http://beylikduzupsikolog.org/cift-terapisinde-cocukluk-donemi/